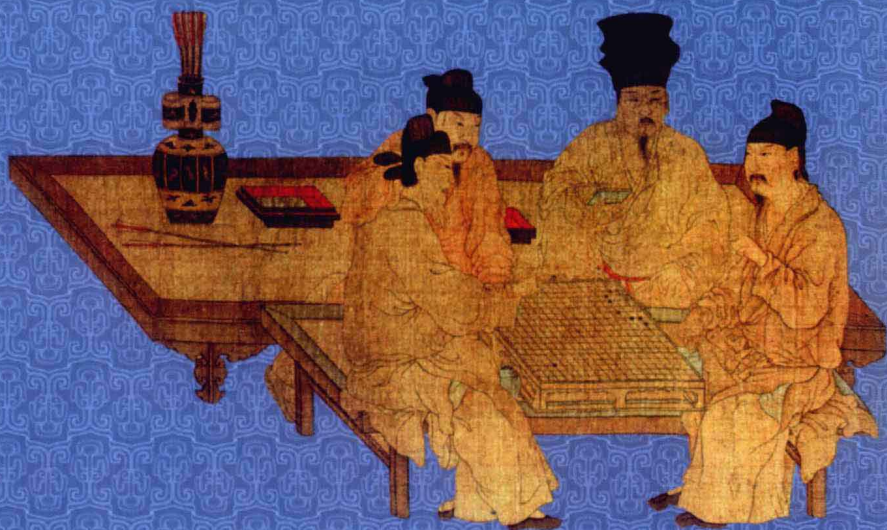


中国体育
文化史丛书

魏晋南北朝 体育文化史

王俊奇 著



北京体育大学出版社

中国体育文化史丛书

魏晋南北朝体育 文化史

王俊奇 著

北京体育大学出版社

策划编辑：木 凡

责任编辑：李志诚

审稿编辑：梁 林

责任校对：冬 梅

版式设计：司 维

责任印制：陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

魏晋南北朝体育文化史 / 王俊奇著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5644-0710-0

I. ①魏… II. ①王… III. ①体育运动史—中国—魏晋南北朝时代 IV. ①G812.935

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第099706号

魏晋南北朝体育文化史

王俊奇 著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京市海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

发行部：010-62989320

网 址：www.bsup.cn

印 刷：北京昌联印刷有限公司

开 本：787×960毫米 1/16

印 张：14.25

2010年6月第1版第1次印刷

定 价：28.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序 言

魏晋南北朝是我国历史上一个动荡、分裂的时期，在长达三百一十六年中，兵连祸结、战乱频繁是最大的特点。魏晋之时，就所谓汉民族来说，盛衰强弱是一个最明显的时期。“五胡之乱”更使汉民族走向弱势。西晋末年，西北一带少数民族入居中原，生活和文化逐渐与汉族融合，特别是北魏孝文帝时，从平城迁都洛阳后，进行了一系列的封建的政治经济改革，完成了当时北方少数民族封建化的历史进程，促进了各民族的融合。魏晋南北朝时期社会动荡不安，政治恐怖，士大夫普遍追求清静无为自由放任的生活。加之汉时盛极一时的儒学由于汉末农民起义的猛烈冲击，对人们的思想控制大大减弱，崇尚老庄虚无思想的玄学乘机而起。其后玄学又同讲求仙长生的道教、讲神不灭和轮回抱应的佛教调和混杂，对人们的思想和生活产生了极为复杂的影响，这种情况在体育文化领域也有深刻影响。

魏晋南北朝体育文化史事，在复杂的历史状态下变得多端绪繁。在过去的体育通史中，对魏晋南北朝体育作了大略的描述，但其中不少史事则因为“通史”有限的文字篇幅而被忽略。过去多数体育通史的写作原则是“求真”，却在文化学、民俗学、哲学、文学、艺术、宗教、政治等方面不甚多言。其实“史学”与“文化学”或其他学科宗旨绝不相同，在文化史尚没有兴起的年代，纯史学、挖史料确实累坏了一代人，当然那种精神是十分可贵的，也是要保持的。但对文化史的研究而言，应注重人类创造的物质和精神的方方面面，尽可能与广泛的学科联系起来。就魏晋南北朝体育文化史研究来说，因其历史文化复杂，更应注意多元文化和多学科研究的问题，如其中的政治动乱在很大程度上影响着体育文化的发展。举例说，正始时期（公元240年）政治恐怖、玄学盛行，这个社会背景下，人们思想消沉，但整个社会养生追求长寿的情调却很浓，如嵇康（224~263年）提出“修性以保神，安行以全身，爱憎不凄与情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平，又呼吸

吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也”的养生方法，是其典型代表。这是当时文化人逃避现实，是对社会一种消极反抗思想的集中反映。

魏晋南北朝整个社会动荡不安，出现了大规模的民族迁徙和大杂居，南北朝时期，在思想文化领域出现了不同于两晋时期的新形势，玄学思潮归于沉寂，佛道二教继续发展。佛教兴盛，道教全面展开。其中，佛教大量译经广泛流行，渗透到政治、经济、社会、民俗及文化的各个层面，儒学面临严峻挑战。由于佛教的急剧膨胀，使原来儒、玄、佛、道的相互关系及其历史格局发生新的变化。于是道佛二教与儒玄二学的相互抗拒、冲突与融合，使文化结构呈现出多元游荡的态势。玄学以“无不为”解释“无为”，还具有维护统治的作用，玄学推动了儒道的融合和佛教的中国化。魏晋南北朝一向被看作是中国儒学发展史上的中衰期，而道教发展却完成了官方化的过程。这种三教并立的格局，以及唯物论和唯心论的鲜明对立，这种文化养生思想领域、人性论、生命论的对抗、交融和繁荣，本身能促进人们贵生、重生文化心态自觉趋向发展，也标志着我国古代养生导引走向成熟的阶段，特别是魏晋玄学、道教从“辩谬”出发，批判了长生成仙的虚妄，是对儒教名教、汉魏道教的质疑，给人们选择有效的养生方法带来了一系列变化。正如汤用彤先生在《理学·佛学·玄学》一书中所说：“魏晋人生观之新型，其期望在超世之理想，其向往为精神之境界，其追求者为玄远之绝对，而遗资生之相对。从哲理上说，所在意欲探求玄远之世界，脱离尘世之苦海。探得生存之奥妙。”可见，在思想和信仰上，魏晋南北朝的士大夫先是归心老庄、道教，继而又信仰佛教。这与他们原来的儒学经学相比，已经是“虚”了。这可以看出，晋南北朝人的新型人生观，这可以说是人生觉醒的一种曲折反映。而精神文化方面的相对解放和自觉趋向，必然推进物质文化的发展。南北朝骑射、百戏、围棋、导引养生的兴起，可以说是“虚”中求“实”的表现。

中原汉族体育文化圈，在这里主要针对南北朝历史时期而言的。因为汉族或中原地区从细里分，又可分为齐鲁文化圈、吴越文化圈、八蜀文化圈、荆楚文化圈……相比北方少数民族体育文化圈而言，中原汉族体育文化圈有自己的特色。从体育内容上看，南朝中原地区主要开展围棋、投壶，引导养生。南朝尤其是宋、齐、梁诸国全国上下爱好文墨，崇尚智巧的社会风气盛行。这一时期中国官吏制度和等级制度的一个明显特征是门阀氏族势力形成。他们把持地方、左右朝臣、控制经济、垄断文化，形成一种强大的社会势力，并且代代相传。政治上处于统治地位的的门阀士族官僚集团主导了南方社会风尚的发展。造成江南“羽冠儒生，多不习此。别有博射，弱弓长箭，施于准的，楫让升降，以行礼焉。”同样

是“射”的文化，北朝少数民族地区却是强弓大弩，驰马射箭，目的是求实用，而中原地区（南人）却完全相反，射的目的是“揖让升降，以行礼焉”。是礼教的需要。南朝围棋风气极盛，弈棋人员遍及社会各阶层（包括帝王、政治家、军事家、文士名流和贵族子弟）这是前所未有的。

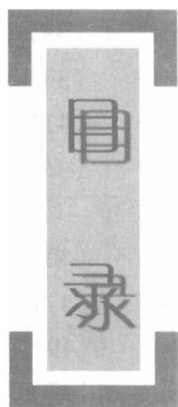
魏晋南北朝体育中围棋、投壶的兴起，说明了什么呢？显然与当时士族和文人社会生活有关。两晋时期，门阀制度已确立。士族特权日增，生活优裕，越来越脱离现实，同时在玄学、佛教和道教思想的影响下，一般士族或则纵情享乐，或则养生求寿，思想颓废、生活腐化，反映在体育上就是魏晋南朝宋梁时期，王公大臣、文人学士沉浸于围棋、投壶之中，到了不顾仪礼或一反传统文化的地步。据《晋书 阮籍传》说：阮“母终，正与人围棋，对者求止，籍留与决赌”。听到母亲去世的消息，还无动于衷。这是一个儒士反常态的表现。当然这要从当时社会来分析这种反常态与儒家礼教不合的行为。在门阀制度严格的晋代，许多文士政治抱负得不到施展，所以转而纵情围棋、投壶、谈玄说理，谈远自然，这些行为实际上是文士对门阀制度的一种无声的批判，对和平幸福生活的向往。这时期的投壶比起汉代，又有很多变化。《颜氏家训·杂艺》中就总结了这种“变化”说：“投壶之礼，所世愈精，古者实以小豆，为其矢之跃也。今则唯欲其骁（投进壶，矢跳出来，再用手接住），益多益善。乃有倚竿、带剑、狼壶、豹尾、龙首之名，其尤妙者，有莲花骁。”这些变化使投壶逐渐从仪礼向娱乐性发展。晋南北朝围棋更是一个蓬勃发展的时期。这一时期出现了评定棋手的棋品制，举行过全国性的围棋竞赛，并有棋书、棋谱问世。据史料记载，南北朝间出现的“棋势”“棋图”“棋品”之类的专著不下二十种，其中“棋势”“棋图”是对局的记录，“棋品”是对棋手的品评、定级等。这都在体育史上有一定地位。

过去，魏晋南北朝体育史只在体育通史中有专章介绍，但是内容不多，而从文化学角度对魏晋南北朝体育进行研究的专著尚未见有出版。体育史写作突出“史”，而文化史写作主体上突出“史”，则又注重文化的视角。美国人类学家A.L.克罗伯和K.科拉克洪在《文化：一个概念定义的考评》中认为：“文化存在于各种内隐的外显的模式中，借助符号的运用得以学习与传播，并构成人类群体的特殊成就，这些成就包括他们制造的各种具体式样，文化的基本要素是传统（通过历史衍生和由选择得到的）思想观念和价值，其中尤以价值观最为重要。”因此，写体育文化史，对文化内隐和外显的都要关注，尤其是内隐的要素，魏晋南北朝是一个社会动荡的时期，传统文化受到冲击，南北文化融合，佛、道、玄学

交织都是这一时期特殊历史现象，其中内隐的东西很多。在写作中植得挖掘。再者，英国人类学家K.B泰勒在《原始文化》一书中认为：“文化，就其在民族志中的广义而言，是复杂生活的整体，包括知识、信仰、艺术、道德、法律、习俗和个人作为社会成员所必需的其他能力及习惯。”根据对文化这一定义，自己觉得写体育文化史时，还须注意对当时“复杂生活的整体”的历史观察，尤其是对少数民族游牧生活的观察，其次要树立体育文化史是知识、信仰、艺术、道德、法律、习俗、不同族群的生活习惯……无所不包的体育思想。

本书遵循上述思想，从文化庞大的方面尽力去搜集材料，按文化的各个知识点写出章节，共分二十章论述体育与文化的关系，勾勒出魏晋南北朝三百一十六年体育文化的线索，这样的研究方法对过去体育史研究方法是有所突破的，希望此书的研究能够为学者、读者展示魏晋南北朝体育文化的全貌，既能看到当时体育史的发展脉络，也能看到体育与文化千丝万缕的复杂关系。本书是继《宋代体育文化史》《唐代体育文化史》后的第三部体育文化断代史，也是笔者根据时代的演变、学术的演变、个人研读进而不断完善的新作。

王俊奇
2010年龙潜于南航



第一章 中国传统文化发展期的体育文化	(1)
第一节 传统文化及其发展期	(1)
第二节 魏晋六朝文化发展期的体育文化	(3)
第二章 魏晋南北朝体育文化的基本特征	(13)
第一节 自觉趋向的体育文化特征	(13)
第二节 开放融合型体育文化特征	(17)
第三节 鬼神崇拜是体育文化的又一特征	(19)
第三章 文化圈与南北朝体育	(25)
第一节 文化圈	(25)
第二节 晋南北朝北方体育文化圈及其特色	(26)
第三节 南北朝中原汉族体育文化圈	(29)
第四章 晋南北朝汉文化辐射与周边体育文化变迁	(32)
第一节 南北朝汉文化与周边文化的碰撞	(32)
第二节 汉文化的辐射对“五胡”体育的影响	(34)

第五章 晋南北朝体育与宗教文化	(39)
第一节 宗教与南北朝宗教	(39)
第二节 晋南北朝的佛教与体育	(41)
第三节 晋南北朝道教与体育文化	(43)
第六章 魏晋南北朝：民俗体育文化的发展期	(46)
第一节 民间角抵戏的兴盛	(47)
第二节 竞渡与舞龙	(49)
第三节 晋南北朝民间信仰中的体育	(49)
第七章 魏晋家族文化与体育	(53)
第一节 魏晋南北朝家族文化的基本概况	(53)
第二节 魏晋南北朝家族文化与体育	(56)
第八章 两晋南北朝文人与体育	(60)
第一节 文人与围棋	(61)
第二节 南北朝文人与养生	(63)
第三节 文人与投壶	(67)
第三节 文人的其他体育活动	(69)
第九章 魏晋南北朝体育的文化内涵	(72)
第一节 魏晋南北朝阳刚与阴柔的体育形态	(72)
第二节 南北朝体育追求中和之美	(77)
第十章 从文化差异性看“胡汉”体育跨文化传播	(81)
第一节 文化差异性和跨文化传播	(81)
第二节 “胡汉”文化的差异与体育传播	(83)
第十一章 地理环境与游牧民族射猎文化	(89)
第一节 自然环境与游牧民族的射猎文化	(90)

第二节	社会环境与北方游牧民族的“射猎文化”	(92)
第十二章	南北朝围棋与清淡玄学	(98)
第一节	围棋与清淡之风	(98)
第二节	晋南北朝围棋清淡风尚的具体体现	(101)
第三节	南北朝帝王弈棋及其特点	(102)
第十三章	从文化“边缘化”理论看晋南北朝体育	(105)
第一节	边缘化的含义	(105)
第二节	“胡”文化对中原体育的影响	(106)
第三节	晋南北朝“多元共生”的体育形成	(109)
第十四章	地理环境与南北朝区域型体育文化	(112)
第一节	地理环境与区域文化	(112)
第二节	地理环境与晋南北朝地域体育文化	(114)
第十五章	晋南北朝武术绘画的文化意蕴	(120)
第一节	南北朝摔跤的形成过程及其文化意蕴	(121)
第二节	晋南北朝骑射及其因申发挥的文化意蕴	(124)
第十六章	南北对峙时期玄、道、医、佛与体育的关系 ..	(130)
第一节	历史概况	(130)
第二节	玄、道、医、佛对体育正负面影响	(133)
第十七章	两晋南北朝的养生及其特点	(140)
第一节	社会风气对养生成形的影响	(141)
第二节	诸家养生思想与方法的发展	(142)
第三节	魏书《黄庭经》论养生	(148)

第十八章	魏晋南北朝时期的少林武术	(156)
第一节	嵩山少林寺	(156)
第二节	魏晋南北朝少林武术	(158)
第十九章	两晋南北朝的武术器械	(163)
第一节	弓 弩	(164)
第二节	箭 矢	(165)
第三节	刀	(166)
第四节	矛与稍	(168)
第五节	戈、戟、塑	(169)
第六节	斧、钺、匕首	(170)
第七节	剑	(171)
第二十章	南北朝武艺的发展比较	(174)
第一节	南朝武风	(174)
第二节	北朝武风	(177)
第三节	东晋的武风	(181)
第二十一章	晋南北朝体育与哲学	(185)
第一节	哲学与体育	(185)
第二节	晋南北朝体育中“天人合一”观念	(186)
第三节	两晋南北朝体育与阴阳五行	(190)
第四节	晋南北朝体育中的“中和”观念	(199)
第二十二章	两晋南北朝体育与服饰文化	(207)
第一节	两晋南北朝杂技运动中的服饰	(208)
第二节	晋南北朝武术 摔跤服饰	(210)
后 记		(216)



第一章

中国传统文化发展期的体育文化

第一节 传统文化及其发展期

文化是一个众说纷纭的概念。1952年,美国文化人类学家克罗伯(A.L.kroeber)和克拉克洪(Clyde klucknohn)合著的《文化——有关概念和定义的回顾》一书,列举了西方学术界从1871年到1951年80年间出现的各种“文化”定义160余种。1952年至今,世界各国、各地关于“文化”的新定义层出不穷,莫衷一是。究其原因,一方面是文化涉及面极广,由于多维视野的文化理论的争鸣与发展,形成了研究者彼此的视角和研究范围的不同;另一方面也因为语源学角度上各种语言歧义的客观存在,导致各自诠释的不尽相同^[1]。这就是说,由于地域的不同,观念的差异,视野的不一,造成对“文化”概念的争论。目前,这种争论仍在继续。

文化,是文化学极关键的重要的基本概念。其现代含义甚广泛而复杂,很难给它下一个简单的定义。“文”的本义,指各色交错的纹理。《易·系辞下》载:“物相杂,故曰文。”《礼记·乐记》称:“五色成文而不乱。”《说文解字》称:“文,错画也,象交文。”均有交错文理之义。“文”字又有了与“质”“实”相对的含义,引申为精神修养,德行美善的含义。《论语·雍也》称:“质胜文则野,文胜质则史,文质彬彬,然后君子。”《礼记·乐记》所谓“礼减而



进，以进为文”。郑玄注：“文犹美也，善也。”《尚书·大禹谟》所谓：“文命敷于四海，祇承于帝。”

“文化”一词源自拉丁语，是动词“colere”的派生词，其原意是指人在改造外部自然界使之适应于满足食住等需要的过程中，对土壤、土地的耕作、加工和改良。后来，这一术语产生了转义，罗马著名演说家西塞罗在他的“智慧文化即哲学”这句名言中转义确切地表达出来了，智慧文化的内容变为指改造、完善人的内在世界，使人具有理想公民素质的过程。于是政治生活和社会生活，以及培育人和公民具有参加这些生活所必需的品质和能力等，在古希腊时代被逐渐列入文化概念，使其外延与内涵都变得更为广泛和丰富^[2]。在中国古代思想史上，“文化”一词出现颇早，但其含义与西方迥然不同，通常是作为封建王朝所施的文治和教化的总称而使用的，如汉刘向《说苑》：“凡武之兴，谓不服也，文化不改，然后加诛。”晋束皙《补亡诗》“文化内辑，武功外悠。”南齐王融《曲水诗序》：“设神理以景俗，敷文化以柔远”等。

“文”与“化”并联使用，较早见之于战国末年儒生编辑的《易·贲卦·象传》：“（刚柔交错），天文也。文明以止，人文也，观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”这段话里的“文”，即从纹理之义演化而来。日月往来交错文饰于天，即“天文”亦即天道自然规律。同样，“人文”，指人伦社会规律，即社会生活中人与人之间纵横交织的关系，如君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友，构成复杂网络，具有纹理表象。这段话说治国者须观察天文，以明了时序之变化，又须观察人文，使天下之人均能尊从文明礼仪、行为止其所当止。在这里，“人文”与“化成天下”紧密联系，“以文教化”的思想已十分明确^[3]。可见，在古汉语的表达系统中，“文化”一词的原义是与“武功”“武力”相对的概念，即“文德”内辑的“文化”，一般古人主张是先文治、文德，后武力即“凡武之兴，为不服也，文化不改，然后加诛”。实行武力是出于文化不改，是不得已而为之，最理想的世界是文治，以文化之，然后成理想的“天下”。但至今为止，“文治”的理想一直设有实现，一直是一个“文功武卫”的世界，这是中国对“文化”的理解。

在西方，对文化的理解又有不同，I.基德尔把文化看作是智慧力量的不断开发，康德给“文化”下的定义是：“有理性的实体为了一定的目的而进行的能力之创造。”依此，文化的含义不仅包括人类历史上发展的民族生活方式以及生活方式中的人类道德（理性和公性），它还标志着人类从自然状态向社会状态的转变。英国的泰勒提出了他著名的“文化定义”：“所谓文化或文明乃是包括知



识、信仰、艺术、道德、法律、习俗以及包括作为社会成员的个人而获得的其他任何能力、习惯在内的一种综合体。”（泰勒《原始文化》）至20世纪50年代，A.克罗伯在前人研究的基础上，提出一个影响深广的“文化”定义，认为现代意义的“文化”概念，应包括五种涵义：（1）文化包括行为的模式和指导文化行为的模式。（2）模式不论外观或内含，皆由后天学习而得，学习的方式是通过人工构造的“符号”系统。（3）行为模式和指导行为的模式。物化体现于人工制品中，因而这些制品也属于文化。（4）历史上形成的价值观念是文化的核心。不同质的文化，可依据价值观念的不同进行区别。（5）文化系统是限制人类活动方式的原因，又是人类活动的产物和结果。

中国近代学者根据中西文化说，也纷纷给文化下了不少定义，如近代我国著名学者梁启超认为：“文化者，人类心能所开释出来之有价值的共业也。”^[4]这一定义突出了“价值”，意思是人类通过思想（即智慧）创造出来的一切有价值的东西。染漱溟则认为“文化是生活的样法”，“文化，就是吾人生活所依靠的一切”，“文化之义，应在经济、政治、乃至一切无所不包”。这一定义就更为广泛，指人类创造的所有一切，无所不包。

长期以来，人们又把“文化”分为广义和狭义文化。从最广泛的意义上说，文化可以包括人的一切生活方式和为满足这些方式所创造的事事物物，以及基于这些方式所形成的心理和行为。梁启超所说的，人类开释出来的“共业”，应该指语言、哲学、科学、教育、文学、美术、音乐、舞蹈、体育、器用的工具，社会的制度、组织、风俗习惯等。1871年英国文化学家泰勒在《原始文化》一书中提出，文化“乃是包括知识、信仰、艺术、道德、法律、习俗和任何人作为一名社会成员而获得的能力和习惯在内的复杂整体”是狭义“文化”早期的经典界说。中国古代“因文教化”或“以文教化”也属小文化。

第二节 魏晋六朝文化发展期的体育文化

魏晋南北朝是中国历史上政权更迭最频繁的时期。战乱不休，政治混乱，由于长期的封建割据和连绵不断的战争，使这一时期中国文化的发展受到特别的影响。这一时期，中国文化虽现出多元走向，思维空前活跃，其突出表现刚是玄学的兴起、佛教的输入、道教的勃兴及波斯、希腊文化的传入。



一、玄学的兴起与体育

魏晋时期，儒家独尊的地位被打破，道法的结全逐渐趋于破裂，出现各大学派既自成体系，又相互吸改和兼容的丰富的多元文化。以道家思想为骨架的玄学思潮开始扬弃魏晋早期的名法思想，转而批评儒法之士。这样，魏初在道法结合的基础上形成和发展起来的玄学进一步得到强化。

玄学是一种主体面貌与两汉儒学大不相同的学术思潮。首先，玄学重思辩的新风注入中国传统哲学的躯体。玄学的思辩，深刻影响了当时神仙虚忘为特点的养生思想。其具体体现是“辩谬”，如南朝人颜之推（公元531~595年）对成仙之说提出自己的看法，他认为：“神仙之事，未可全诬。”这一段话实际上是对南朝以前各种成仙长寿的说法给予肯定，但作为一个儒学者，颜之推也是持批评态度的，他说一个人“终当有死，不能出世”。还指出炼丹服食“金玉之费，炉器所须，益非贫士所办。学若牛毛，成如麟角。华山之下，白骨如莽，何有可遂之理”？依他的看法，学成仙之术的人多如牛毛，但其正学成的凤毛麟角，那些隐居华山学仙道的人不都变成尸骨了吗？哪有成仙不死之理呢？所以，他劝时人不要花费金钱，都是徒劳的。颜之推的养生方法是“受养神明，调护气息，慎节起居，均适喧寒，禁忌食欲，将饵药物，遂其所禀，不为夭折者”。这是养生气功的做法，“慎节起居”都是当时养生实践的总结的好方法。

为什么养生静坐受到那么多人的喜好与重视，原因就是玄学讲“望空”“虚脱”，即道家虚无之学。“以玄对人生”，因此不务政事，即便为官也不愿做官事。西晋的裴顾《崇有论》他说：“悠悠之徒……遂阐无之议，而建贱有之论。贱有则必外形，外形则必遗制，遗制则必忽防，忽防则必忘礼制。”是说当时士大夫重虚无之学。他还说：“是以立言籍其虚无，谓之玄妙；处官不亲所司，谓之雅远；奉身散其廉操，谓之旷达……”这些为官者玄虚到“不亲所司”的境地，传统的礼制也不顾了，西晋还有不灭之理吗？西晋灭亡之后，东晋干宝作《晋纪》全面总结了西晋灭亡的原因说：“朝寡纯得之士，乡乏不二之老，风俗湮僻，耻尚失所。学者以老庄为宗而黜六经，谈者以虚薄为辨而贱名检，行身者以放浊为通而狭节信，进仕者以苟得为贵而鄙居正，当官者以望空为高笑勤恪；是以目三公以肅杌之称，标上议以虚谈之名。刘颂屡言治道，傅咸为纠邪正，皆谓之俗吏；其依杖虚旷、依阿无心者，皆名重海内。若夫文王日昃不暇食，仲山甫夙夜匪懈，盖共嗤点，以为灰尘，而相诟疾矣！”足见，西晋全国上下，都受到道家玄虚之风的影



响，以勤政为耻，以玄虚旷达为荣。

静坐、养生、投壶、围棋等体育活动都是不谈国事；静坐不动的事情，因此受到玄虚家们的吹捧和重视，这些活动表面上看是休闲、娱乐，适合于放浪形骸，有“雅远”的情调，其实在这些活动中深藏着对人生、生命的强烈追求和留恋。其代表人物嵇康（224～263年）在与朋友的辩论中，阐明了养生思想“寿夭之来，在于善术”强调指出了人的生死并非命中注定，如果养生得当，是可以达到生命长久的目的。继而又说：“修性以保神，安心以全身……又呼吸吐纳，服食养生。”这里强调“修性”的“性”即性命，实指精神，也就是养生者，首要任务是要使精神静定，才能保神，保神就能安心，安心就可以全身长寿了，但在总体上年，玄虚之学使人赖政、恶动，尤其是那些致士者“莫不崇饰华竞，祖述虚玄”。“出则车舆，入则扶持”，而导致了“体羸所弱，不耐寒暑”，使不少人体质变弱，不要说跨骏马赴疆场为国效力，就连登山涉水都很困难，这对社会造成恶劣的影响，在以武力比高下的时代，这样的结果就可想而知了。

二、多元动荡背景下的体育文化

魏晋南北朝整个社会动荡不安，出现了大规模的民族迁徙和大杂居，南北朝时期，在思想文化领域出现了不同于两晋时期的新形势，玄学思潮归于沉寂，佛道二教继续发展。佛教兴盛，道教全面展开。其中，佛教大量译经广泛流行，渗透到政治、经济、社会、民俗及文化的各个层面，儒学面临严峻挑战。由于佛教的急剧膨胀，使原来儒、玄、佛、道的相互关系及其历史格局发生新的变化。于是道佛二教与儒玄二学的相互抗拒、冲突与融合，使文化结构呈现出多元游荡的态势。

（一）佛教的兴盛对少林武术的影响

在中国文化史上，对中国文化影响最大的异国文化是从印度传入的佛教。魏晋南北朝时期由于五朝的不断更迭，人们在信仰出现危机的同时，佛教的“救世”、“轮回”说，为人们的精神解脱开辟了新天地。由此，佛教在东晋南北朝很快流行开来，这一时期，除了寺院、僧人和佛教的经文中译本数量增多以外，佛教对中国文化的影响也日益广泛和深远。佛教在传播的过程中，开始与中国固有的文化进行融合，从而使佛教具有中国文化的特色。



南北朝佛教的总体兴盛，使许多寺庙拥有大量的土地财产，并拥有大量的佃户，于是僧人数量增加，武僧也成为一些大寺院供养用以护院的和尚，这时的僧人必修课是念经坐禅，如少林寺为佛教圣地，佛学称“内学”，佛教经典称“内典”。所以，佛学禅宗对少林武术有直接影响，明人程宗猷在《少林棍法阐宗总论》中说道：“盖闻兵法有正有奇，有虚有实。度众寡强弱之势，决高下劳逸之机；识前后左右之局，审彼己主客之形；有长而匿短，有短而见长；有呼而动九天，有吸而静九地，能阴能阳，能柔能刚，可攻可守，可纵可横。今少林棍法，包罗变化，大类是焉。”其“阐宗”有“禅宗”之意，讲阴阳，柔劲，即“内力”“内功”与外力、外功的配合，这套理论也是程宗猷在少林寺学得的。他曾在少林寺习武“由生诣熟，缘渐得顿”。“缘”即佛家说的“缘分”，“顿”即佛家的“顿悟”。少林拳中还有“五官合心法”，“纳气分路法”均是“内学”的功夫，而少林武术讲究内外结全的功夫始肇于南北朝。

（二） 道教的创立与养生的发展

道教是中国的本土宗教，酝酿于东汉，发展于魏晋。任继愈先生说：“道教是中国本土的宗教，它形成于东汉末年，方术、巫术是它的前身……道教是宗教。它有团体、教派、教义、宗教规范仪式，宗教组织、固定数量的信徒、固定的教派传授系统、共同信奉的经典、固定的传布地区学。”^[5]道教在南北朝大成规模。道教追求双重理想境界。其一，在现实中建立没有战争，设有灾荒、没有疾病、没有贵贱的平行平等世界；其二追求处生死、极虚静、超凡脱俗的“仙境”，人经过长期修炼可长生不老。

神仙方术与黄老思想结合起来创造的道教，在南北朝得到快速发展，成为神化道教。《太平经》说：“人最善老，莫若常欲乐生。汲汲若渴，通后可也。”^[6]又说：“凡天下人死亡，非小事也。壹死，终古不得复见天地日月也，脉骨成涂土。死命重事也。人居天地之间，人人得一生，不得重生也。”为了宣传以长生为道体的思想，竟把《老子五千文》中的“道大、天大、地大、生亦大。域中有四大，而王处一”并在“注”中说：“生，道之别体也”，即“生”是道的表现形式。道教的乐生、贵生、重生，甚而追求长生久视，并不依靠天命，而是强调个人不懈地修炼。“我命在我不在天，还丹成全亿万年。”加强后天体育锻炼的思想，本是没有错的，但只靠“炼丹”一种静坐的修炼，并说可以寿至“亿万年”，无疑是一种骗